

Evaluation stretching

COMPETENCES		Principe d'élaboration de l'épreuve: Les élèves sollicitent 6 groupes musculaires en fonction de leur projet. Pour chacun des groupes musculaires proposés l'élève devra réaliser au choix : étirement en CRE, étirement passif, étirement actif. Sur un ou 2 groupes musculaires, l'élève devra modifier la posture d'exécution de l'étirement choisi (debout, assis, allongé)						
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	0 à 3 PTS	3 à 6 PTS	6 à 9 PTS	9 à 12 PTS	12 à 15 PTS	15 à 18 PTS	
		POUR 1 GROUPE MUSCULAIRE	POUR 2 GROUPE MUSCULAIRES	POUR 3 GROUPE MUSCULAIRES	POUR 4 GROUPE MUSCULAIRES	POUR 5 GROUPE MUSCULAIRES	POUR 6 GROUPE MUSCULAIRES	
06 / 20	Connaissances relatives : aux principes des différents étirements, aux temps d'étirement, au bon placement de la respiration ainsi que les groupes musculaires antagonistes aux groupes musculaires travaillés	0,25 pt: L'élève connaît les principes d'étirement des exercices réalisés	0,25 pt: L'élève connaît les principes d'étirement des exercices réalisés	0,25 pt: L'élève connaît les principes d'étirement des exercices réalisés	0,25 pt: L'élève connaît les principes d'étirement des exercices réalisés	0,25 pt: L'élève connaît les principes d'étirement des exercices réalisés	0,25 pt: L'élève connaît les principes d'étirement des exercices réalisés	
		0,25 pt: L'élève connaît le placement de l'inspiration et de l'expiration pour les exercices réalisés	0,25 pt: L'élève connaît le placement de l'inspiration et de l'expiration pour les exercices réalisés	0,25 pt: L'élève connaît le placement de l'inspiration et de l'expiration pour les exercices réalisés	0,25 pt: L'élève connaît le placement de l'inspiration et de l'expiration pour les exercices réalisés	0,25 pt: L'élève connaît le placement de l'inspiration et de l'expiration pour les exercices réalisés	0,25 pt: L'élève connaît le placement de l'inspiration et de l'expiration pour les exercices réalisés	0,25 pt: L'élève connaît le placement de l'inspiration et de l'expiration pour les exercices réalisés
		0,25 pt: L'élève connaît les temps d'étirement pour chacun des exercices réalisés	0,25 pt: L'élève connaît les temps d'étirement pour chacun des exercices réalisés	0,25 pt: L'élève connaît les temps d'étirement pour chacun des exercices réalisés	0,25 pt: L'élève connaît les temps d'étirement pour chacun des exercices réalisés	0,25 pt: L'élève connaît les temps d'étirement pour chacun des exercices réalisés	0,25 pt: L'élève connaît les temps d'étirement pour chacun des exercices réalisés	0,25 pt: L'élève connaît les temps d'étirement pour chacun des exercices réalisés
		0,25 pt: L'élève connaît les groupes musculaires antagonistes au groupe musculaire travaillé	0,25 pt: L'élève connaît les groupes musculaires antagonistes au groupe musculaire travaillé	0,25 pt: L'élève connaît les groupes musculaires antagonistes au groupe musculaire travaillé	0,25 pt: L'élève connaît les groupes musculaires antagonistes au groupe musculaire travaillé	0,25 pt: L'élève connaît les groupes musculaires antagonistes au groupe musculaire travaillé	0,25 pt: L'élève connaît les groupes musculaires antagonistes au groupe musculaire travaillé	0,25 pt: L'élève connaît les groupes musculaires antagonistes au groupe musculaire travaillé
		POUR 1 GROUPE MUSCULAIRE	POUR 2 GROUPE MUSCULAIRES	POUR 3 GROUPE MUSCULAIRES	POUR 4 GROUPE MUSCULAIRES	POUR 5 GROUPE MUSCULAIRES	POUR 6 GROUPE MUSCULAIRES	POUR 6 GROUPE MUSCULAIRES
06 / 20	Echauffement des groupes musculaires	1 pt: l'élève effectue un exercice d'échauffement approprié au groupe musculaire à étirer	1 pt: l'élève effectue un exercice d'échauffement approprié au groupe musculaire à étirer	1 pt: l'élève effectue un exercice d'échauffement approprié au groupe musculaire à étirer	1 pt: l'élève effectue un exercice d'échauffement approprié au groupe musculaire à étirer	1 pt: l'élève effectue un exercice d'échauffement approprié au groupe musculaire à étirer	1 pt: l'élève effectue un exercice d'échauffement approprié au groupe musculaire à étirer	
06 / 20	réalisation des étirements	1 pt: l'élève applique les bons principes de placement au cours des étirement pour + de sécurité et d'efficacité	1 pt: l'élève applique les bons principes de placement au cours des étirement pour + de sécurité et d'efficacité	1 pt: l'élève applique les bons principes de placement au cours des étirement pour + de sécurité et d'efficacité	1 pt: l'élève applique les bons principes de placement au cours des étirement pour + de sécurité et d'efficacité	1 pt: l'élève applique les bons principes de placement au cours des étirement pour + de sécurité et d'efficacité	1 pt: l'élève applique les bons principes de placement au cours des étirement pour + de sécurité et d'efficacité	
02 / 20	PROJET	planification / séance équilibrée/ adaptée au capacité de l'élève / justification du type d'étirements par rapport à ses besoins						

